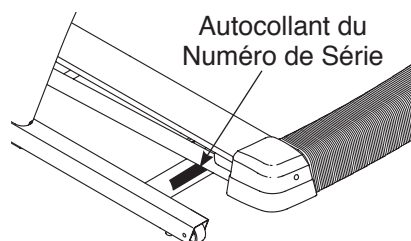


NordicTrack® **X7ⁱ INCLINE TRAINER**

N°. du Modèle NETL24810.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00
et de 14h00 à 18h00, et le ven-
dredi de 14h00 à 17h00 (à l'excep-
tion des jours fériés)

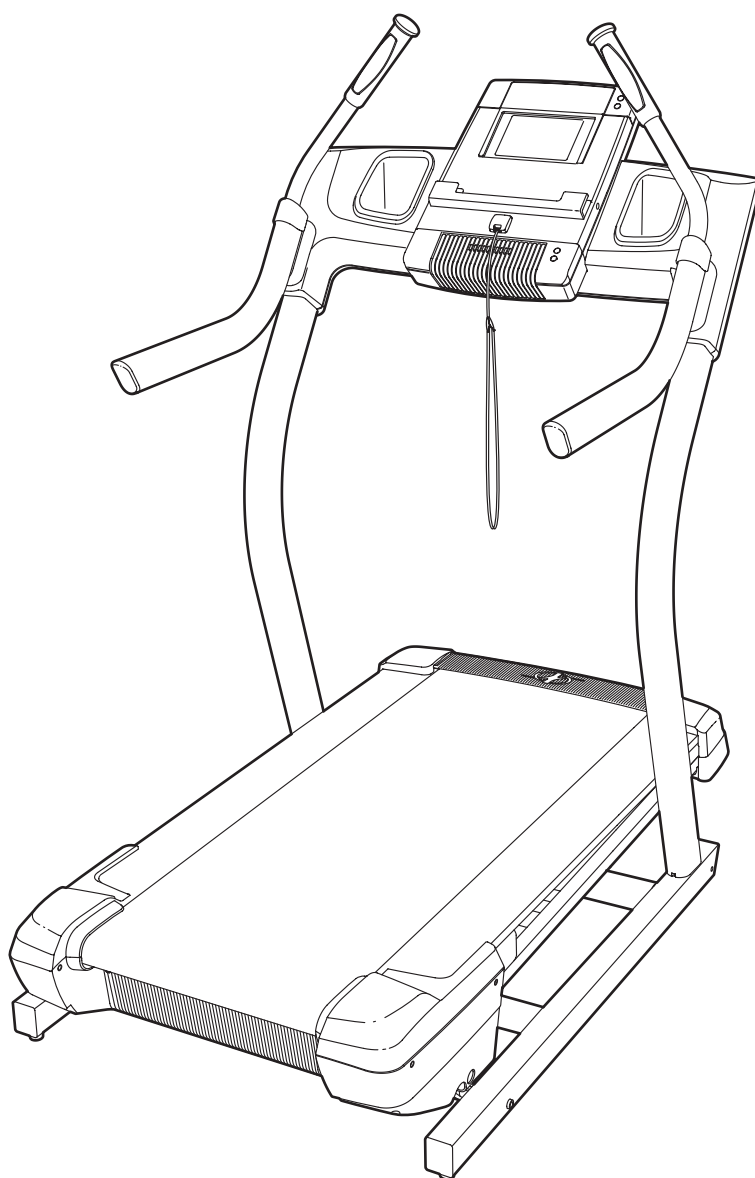
Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



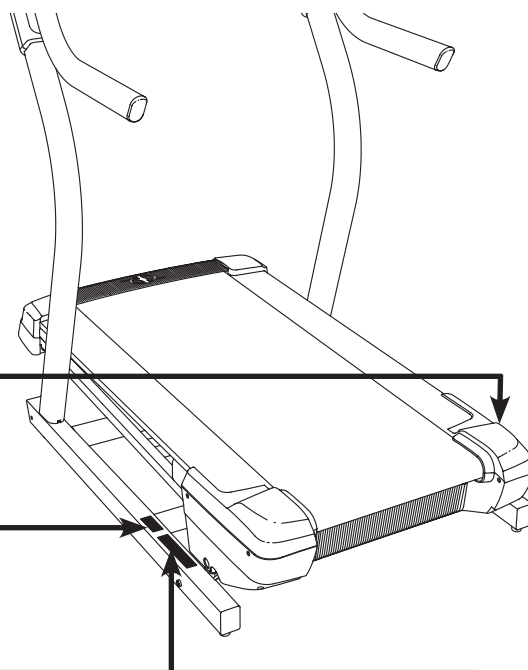
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	13
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE	29
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION

Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.

⚠ ATTENTION:

Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions et obtenez la formation nécessaire avant utilisation.

- Tenez-vous seulement sur les appui-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis de course.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache lorsque vous utilisez le tapis de course.
- Changez la vitesse progressivement.
- Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Ne laissez jamais aucun enfant sur ou autour du tapis de course.
- Retirez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis de course.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire le risque de blessures graves, veuillez lire toutes les précautions importantes et consignes contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements indiqués sur le tapis de course inclinable avant d'utiliser celui-ci. ICON n'assume aucune responsabilité pour des préjudices corporels ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course inclinable sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
3. Utilisez le tapis de course inclinable uniquement comme décrit.
4. Gardez le tapis de course inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course inclinable dans un garage, ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
5. Installez le tapis de course inclinable sur une surface plane, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Évitez de placer le tapis de course inclinable à des endroits où il pourrait bloquer des bouches de ventilation. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous du tapis de course inclinable.
6. N'utilisez pas le tapis de course inclinable dans des endroits où des produits aérosols sont utilisés ou dans des endroits où de l'oxygène est administré.
7. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du tapis de course inclinable.
8. Le tapis de course inclinable ne devrait être utilisé que par des personnes pesant moins de 159 kg.
9. Ne jamais permettre plus d'une personne à la fois sur le tapis de course inclinable.
10. Lors de l'utilisation du tapis de course inclinable, portez des vêtements de sport appropriés. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans le tapis de course inclinable. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course inclinable pieds nus, en chaussettes uniquement ou en sandales.*
11. Lorsque vous branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 13), branchez-le à un circuit relié à la terre. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
12. Si un cordon prolongateur est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² et long de 1,5 m maximum.
13. Maintenez le cordon d'alimentation éloigné de toute surface chaude.
14. Ne jamais bouger la courroie mobile quand le tapis de course est éteint. N'utilisez pas le tapis de course inclinable si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagée, ou si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement. (Reportez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 26, si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et tester ce dernier avant d'utiliser le tapis de course inclinable (reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15).

16. Ne démarrez jamais le tapis de course inclinable si vous êtes debout sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course inclinable.
17. Le tapis de course inclinable est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petits incréments afin d'éviter des augmentations soudaines de la vitesse.
18. Le moniteur de rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le moniteur de rythme cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre rythme cardiaque.
19. Ne jamais laisser le tapis de course inclinable sans surveillance pendant le fonctionnement. Toujours enlever la clé, débrancher le cordon d'alimentation et mettre l'interrupteur en position arrêt [OFF] lorsque le tapis de course inclinable n'est pas utilisé. (Reportez-vous à l'illustration de la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur.)
20. N'essayez pas de déplacer le tapis de course inclinable avant qu'il ne soit monté correctement. (Reportez à la section ASSEMBLAGE à la page 7, puis, et à la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE à la page 28.) Vous devez être capable de soulever sans problème 20 kg pour déplacer le tapis de course inclinable.
21. Évitez de modifier l'inclinaison du tapis de course inclinable en plaçant des objets en dessous de celui-ci.
22. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course inclinable.
23. Ne jamais insérer ni laisser tomber d'objet dans aucun des orifices du tapis de course inclinable.
24. **DANGER :** toujours débrancher le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course inclinable et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le présent manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. Les procédures d'entretien autres que celles indiquées dans le présent manuel ne devraient être accomplies que par un réparateur agréé.
25. Le tapis de course inclinable est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
26. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course inclinable révolutionnaire NORDICTRACK® INCLINE TRAINER X7i INTERACTIVE. Ce INCLINE TRAINER X7i INTERACTIVE offre un ensemble impressionnant de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course inclinable.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel,

veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

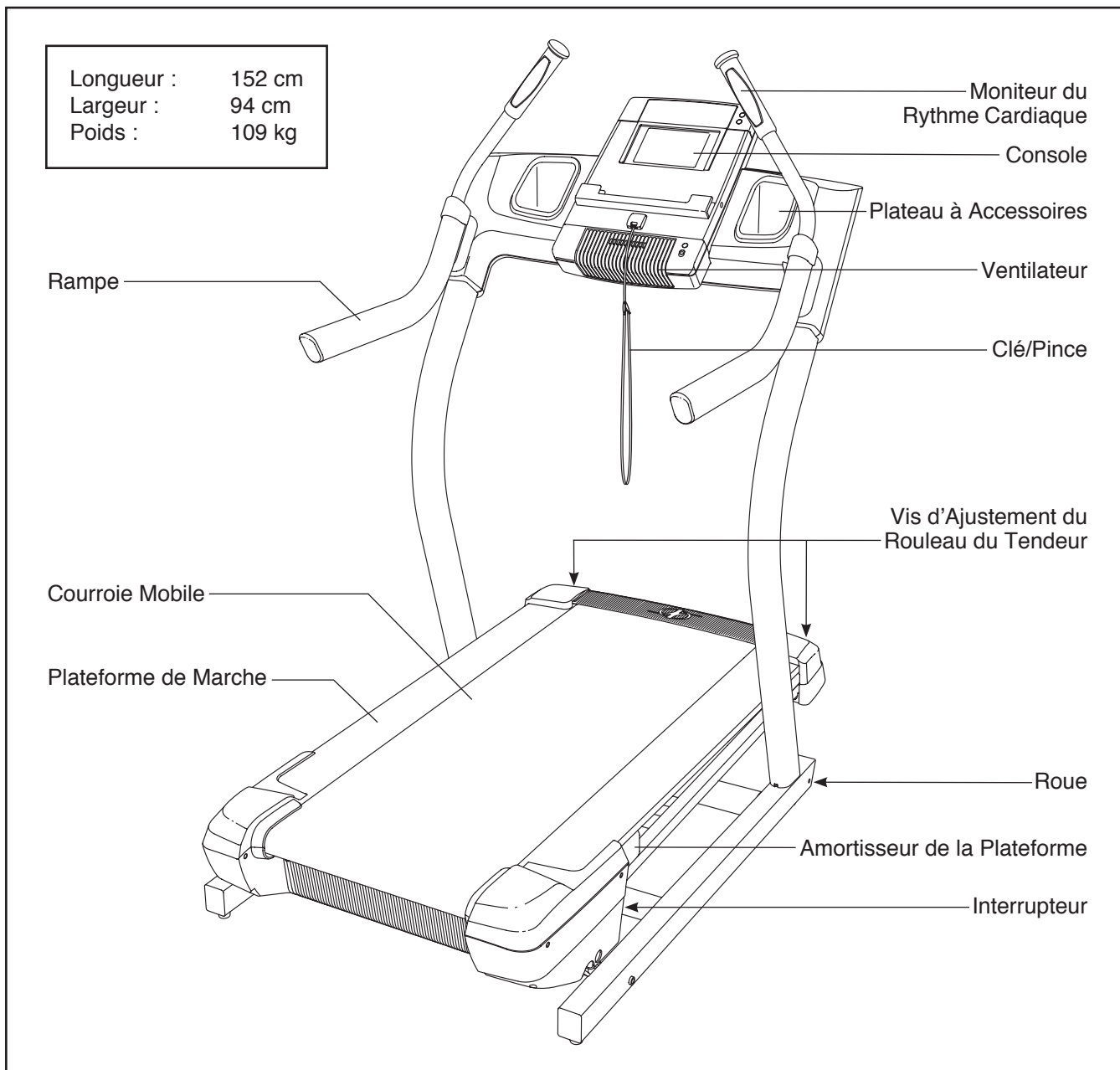
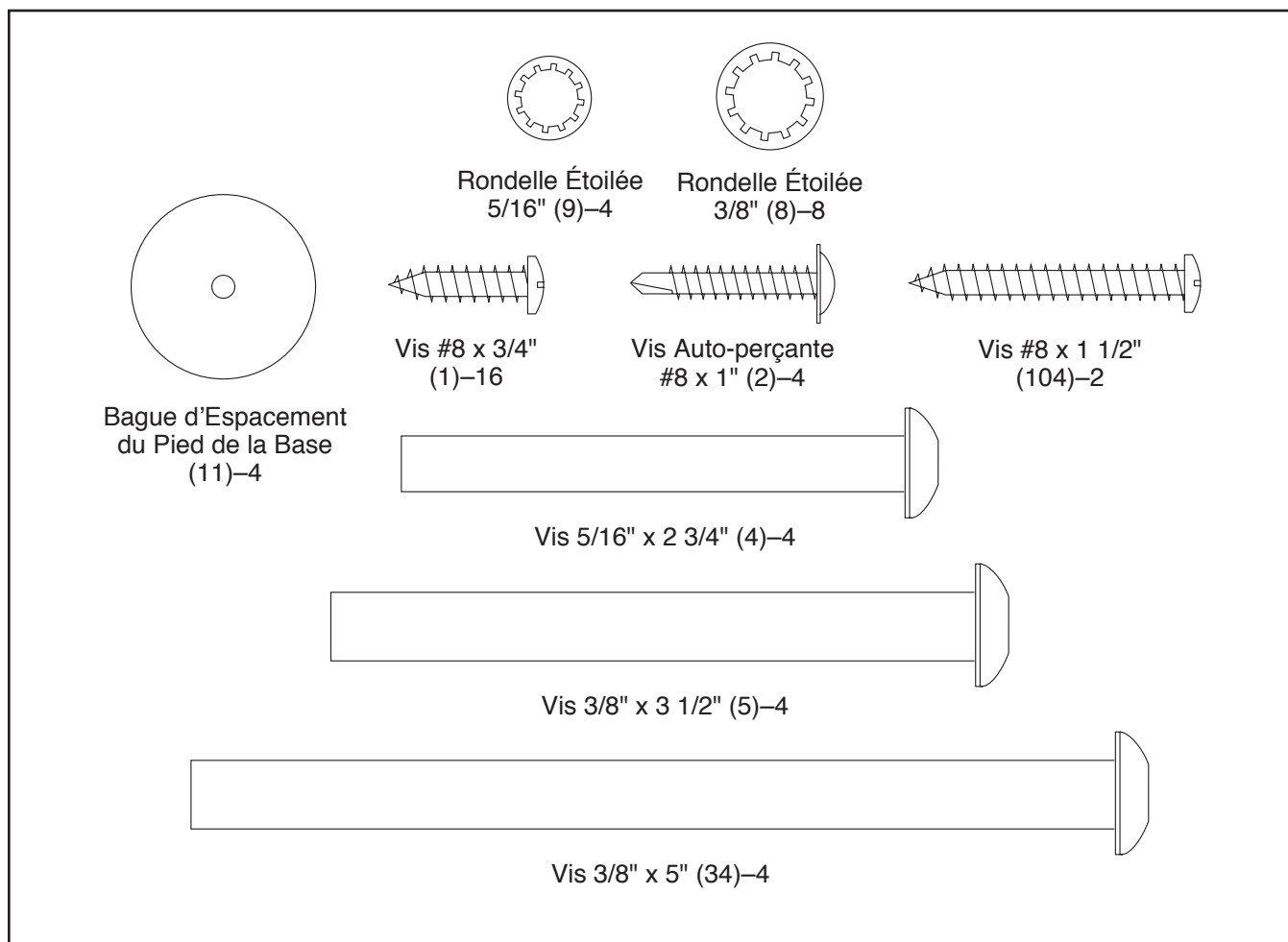


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**

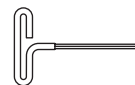


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez le tapis de course inclinable sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- La face cachée de la courroie mobile du tapis de course inclinable est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage:

les clés hexagonales incluses



un tournevis à pointe cruciforme

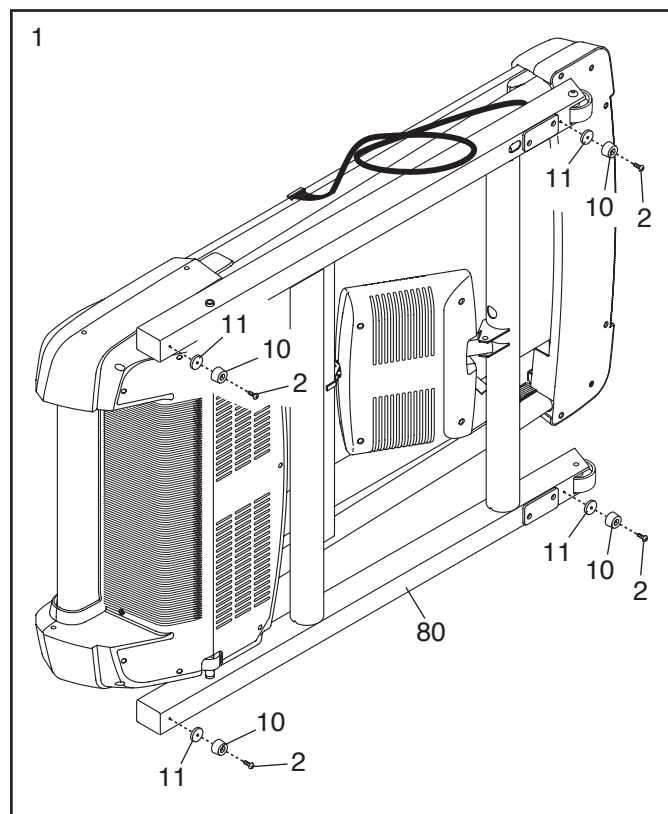


Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

Avec l'aide d'une autre personne, inclinez doucement le tapis de course inclinable sur le côté gauche. **Demandez à cette personne de tenir le tapis de course inclinable afin de l'empêcher de basculer.**

Fixez quatre Pieds de la Base (10) et quatre Bagues d'Espacement des Pieds de la Base (11) à la Base (80) à l'aide de quatre Vis Auto-perçantes #8 x 1" (2) dans les emplacements indiqués. **Évitez de trop serrer les Vis Auto-perçantes.**



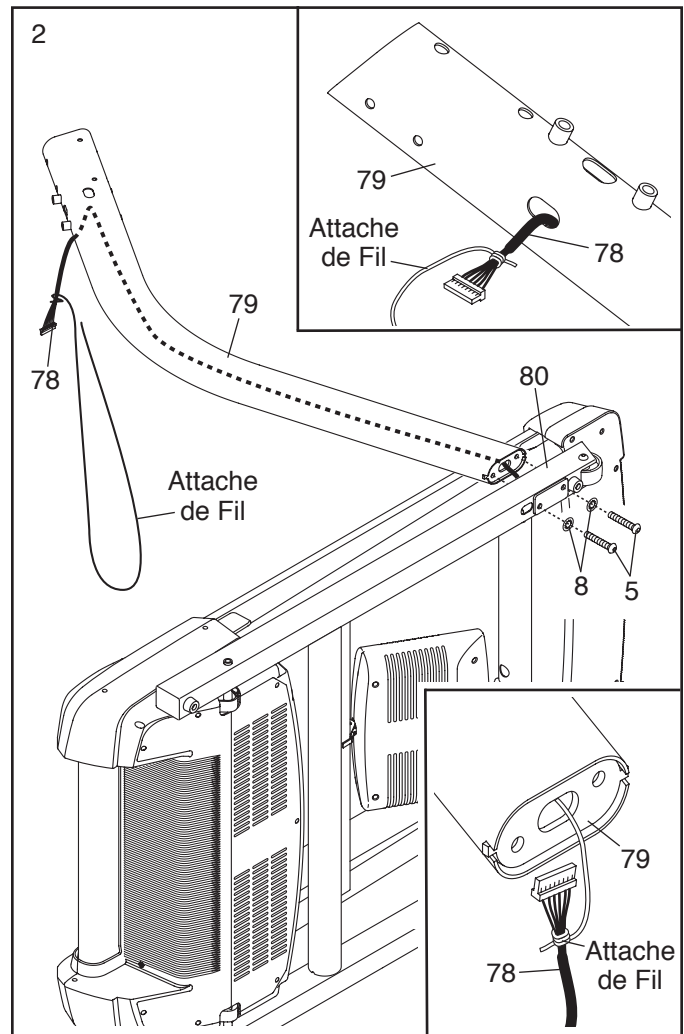
2. Identifiez le Montant Droit (79), portant l'auto-collant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Tenez le Montant Droit près du tapis de course inclinable.

Voir le dessin en médaillon du bas. Attachez l'attache de fil du Montant Droit (79) autour de l'extrémité du Fil du Montant (78). **Voir le dessin en médaillon du haut.** Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant traverse le trou latéral situé près du sommet du Montant Droit.

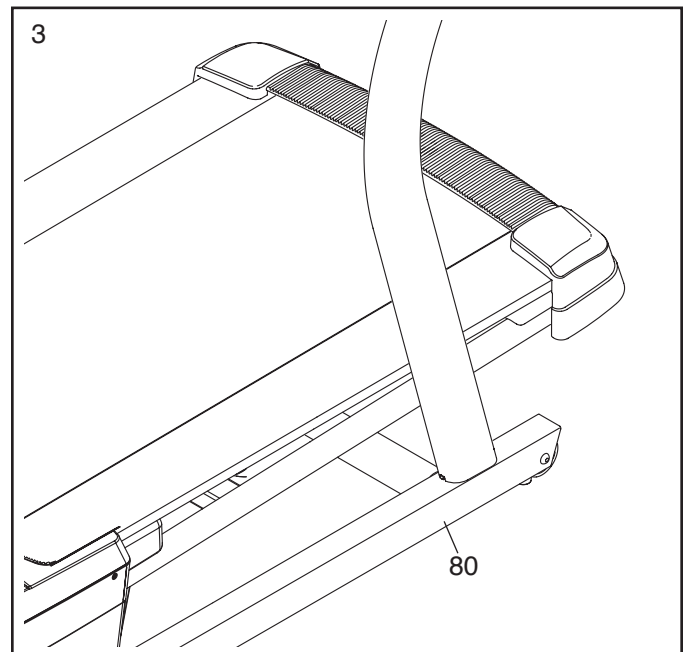
Orientez le Montant Droit (79) comme indiqué. Fixez le Montant Droit à la Base (80) à l'aide de deux Vis $3/8" \times 3 1/2"$ (5) et de deux Rondelles Étoilées $3/8"$ (8). **Démarrez le vissage des deux Vis, et ensuite serrez-les. Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (78).**

Avec l'aide d'une autre personne, penchez doucement le tapis de course inclinable sur le côté droit. **Demandez à cette personne de tenir le tapis de course inclinable afin de l'empêcher de basculer.**

Fixez le Montant Gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus. Remarque : il n'y a aucun fil électrique sur le côté gauche.

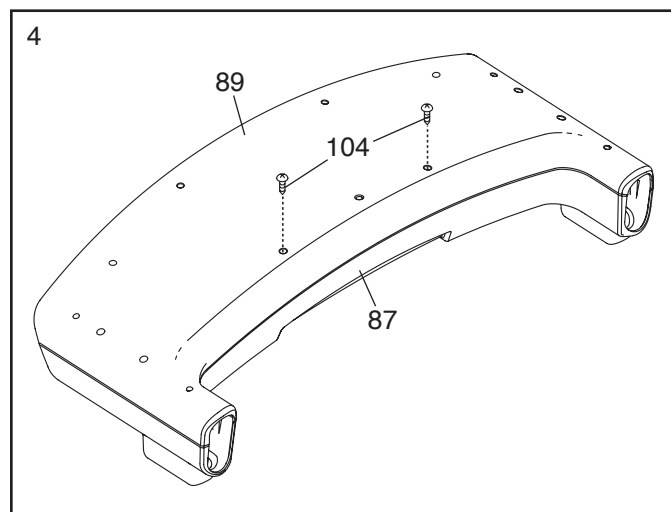


3. Avec l'aide d'une autre personne, basculez doucement le tapis de course inclinable vers le bas afin que la Base (80) soit à plat sur le sol.



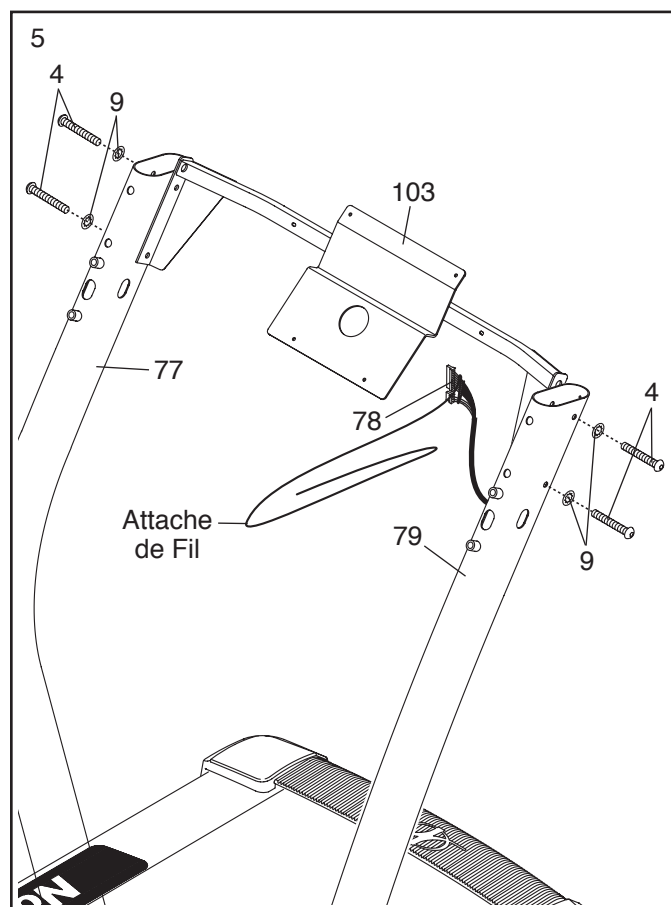
4. Placez le Couvercle de la Console (87) face vers le sol sur une surface tendre.

Enlevez les deux Vis #8 x 1 1/2" (104) de l'Arrière de la Console (89). **Les Vis seront utilisées dans une autre étape.** Séparez l'Arrière de la Console du Couvercle de la Console (87), puis enlevez la Barre Transversale de la Console (non illustrée) à partir de l'intérieur.



5. Positionnez la Barre Transversale de la Console (103) entre les Montants (77, 79) comme indiqué. Fixez la Barre Transversale de la Console à l'aide de quatre Vis 5/16" x 2 3/4" (4) et de quatre Rondelles Étoilées 5/16" (9). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

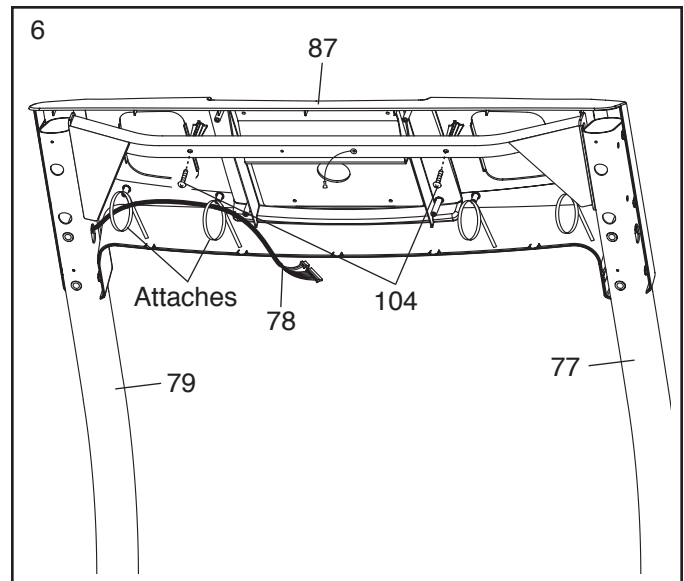
Enlevez le fil d'attache du Fil du Montant (78).



6. Placez le Couvercle de la Console (87) sur les Montants (77, 79). Veillez à ce que le Couvercle de la Console soit orienté de telle sorte que les attaches soient dirigées vers le bas.

Fixez le Couvercle de la Console (87) à l'aide des deux Vis #8 x 1 1/2" (104) que vous avez enlevées à l'étape 4. **Démarrez le vissage des deux Vis, et ensuite serrez-les. Évitez de trop serrer les Vis.**

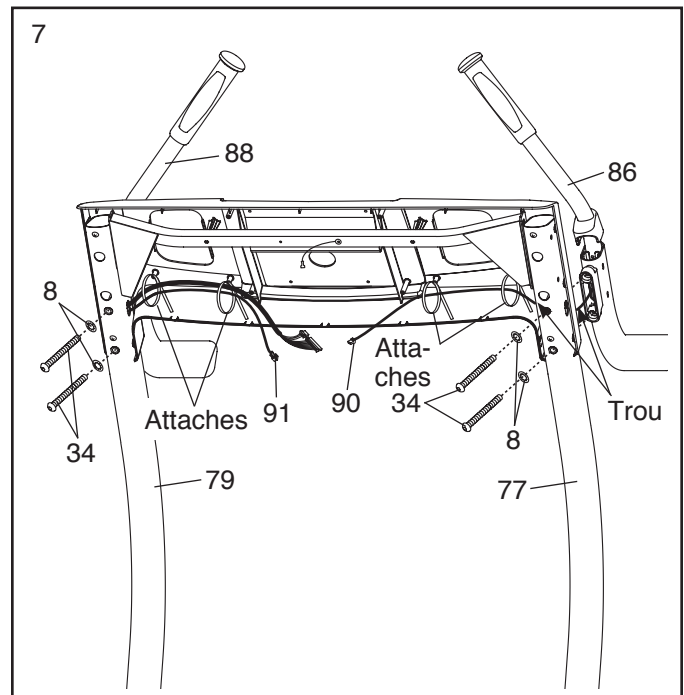
Insérez le Fil du Montant (78) à travers les boucles des attaches.



7. Demandez à une autre personne de tenir la Rampe Gauche (86) près du Montant Gauche (77). Insérez le Fil du Détecteur Cardiaque Gauche (90) de la Rampe Gauche à travers le trou du Montant Gauche, puis tirez-le hors du trou dans le côté du Montant Gauche. Puis, insérez le Fil du Détecteur Cardiaque à travers les boucles des attaches.

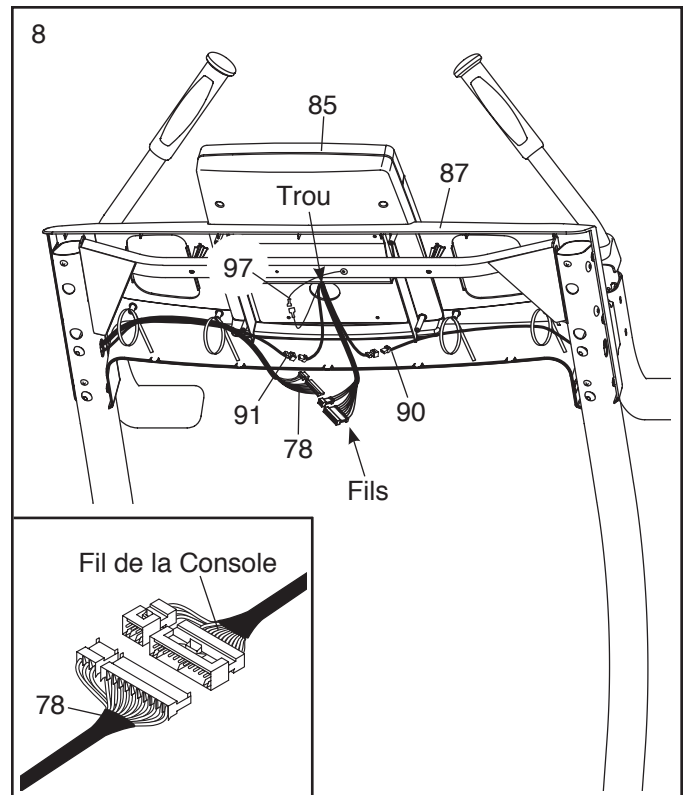
Fixez la Rampe Gauche (86) au Montant Gauche (77) à l'aide de deux Vis 3/8" x 5" (34) et de deux Rondelles Étoilées 3/8" (8). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Fixez la Rampe Droite (88) au Montant Droit (79) comme décrit ci-dessus. **Puis, serrez les quatre Vis 3/8" x 5" (34).**



8. Demandez à une autre personne de tenir la Console (85) près du Couvercle de la Console (87). Insérez les fils de la Console à travers le trou indiqué.

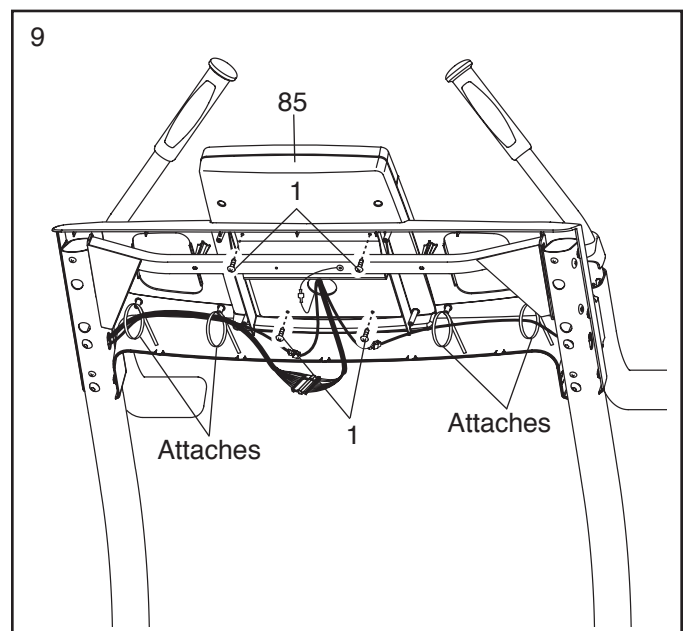
Branchez le Fil du Montant (78), les Fils du Détecteur Cardiaque Gauche et Droit (90, 91), et le Fil de Mise à la Terre (97) aux fils qui sortent de la Console (85). **Voir le dessin en médaillon. Les connecteurs devraient glisser ensemble facilement et se mettre en place avec un bruit sec.** Dans le cas contraire, tournez l'un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER AU MOMENT DE LA MISE SOUS TENSION.**



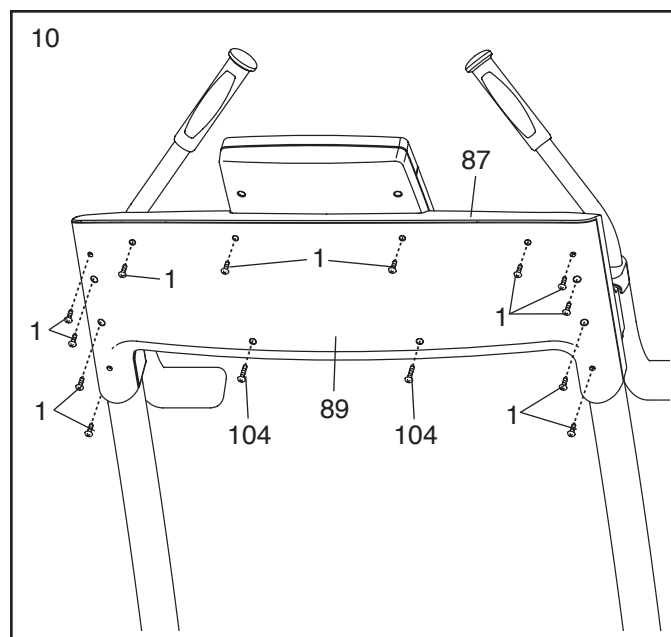
9. Fixez la Console (85) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (1). **Démarrez le vissage des quatre Vis, et ensuite serrez-les. Évitez de trop serrer les Vis.**

Serrez les quatre boucles autour des fils en tirant sur les extrémités des attaches.

Reportez-vous à l'étape 5. Serrez les Vis 5/16" x 2 3/4" (4).

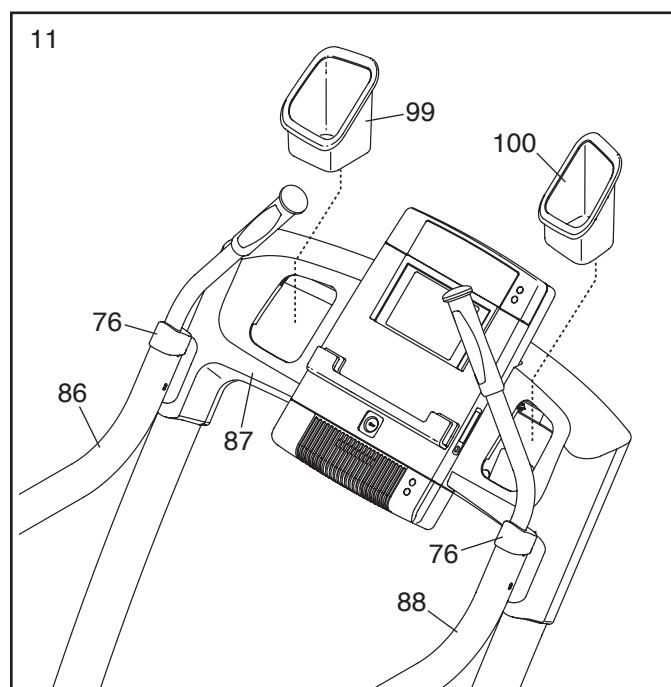


10. Fixez l'Arrière de la Console (89) au Couvercle de la Console (87) à l'aide de deux Vis #8 x 1 1/2" (104) et de douze Vis #8 x 3/4" (1).
Démarrez le vissage des quatorze Vis, et ensuite serrez-les. Évitez de trop serrer les Vis. Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.



11. Enfoncez les Plateaux à Accessoires Gauche et Droit (99, 100) dans le Couvercle de la Console (87).

Faites glisser les deux Couvercles de la Rampe (76) vers le bas contre les Rampes Gauche et Droite (86, 88).



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course inclinable.** Rangez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr. Une des clés hexagonales est utilisée pour régler la courroie mobile (reportez-vous aux pages 27 et 28). **Pour éviter d'endommager votre plancher ou votre moquette, placez une natte sous le tapis de course inclinable.**

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

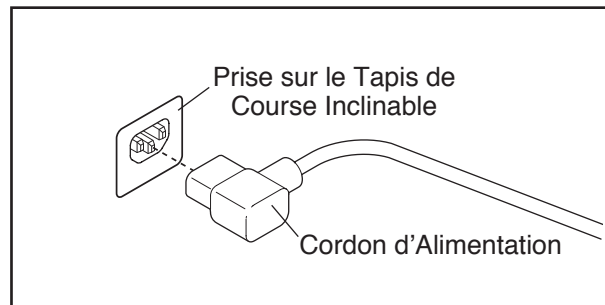
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

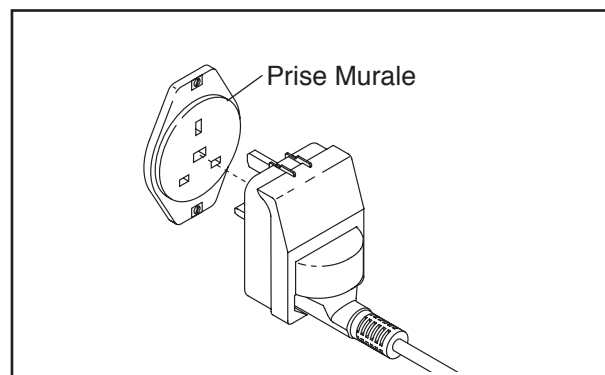
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

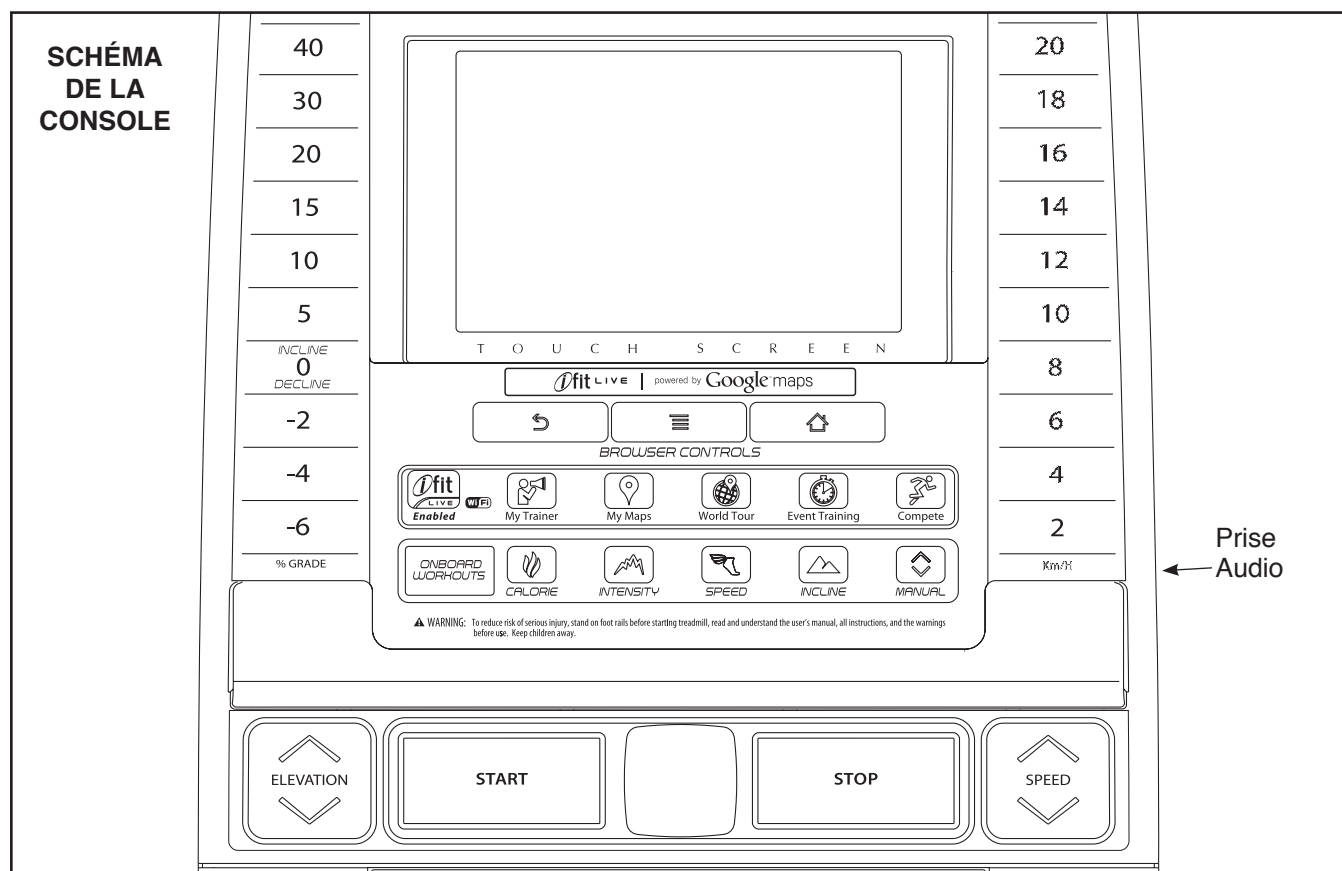
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course inclinable.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course inclinable offre une vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. La console offre également la technologie d'avant-garde iFit Live qui permet au tapis de course inclinable de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctions. **Visitez le site Internet www.iFit.com pour des informations complètes.**

De plus, la console est équipée d'une sélection d'entraînements prédéfinis : huit entraînements de calories, huit entraînements d'intensité, huit entraînements de vitesse, huit entraînements d'inclinaison, et six entraînements iFit Live de démonstration. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et

l'inclinaison du tapis de course inclinable et vous guide tout au long d'une séance d'entraînement efficace. Vous pouvez aussi programmer un objectif en termes de temps, de distance, de calories ou de cadence.

En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course inclinable d'une simple pression du doigt.

Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur du rythme cardiaque.

Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres audio préférés tout en vous entraînant grâce à la chaîne audio de la console.

Pour allumer l'appareil, allez à la page 15. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, allez à la page 15. Pour configurer la console, allez à la page 16.

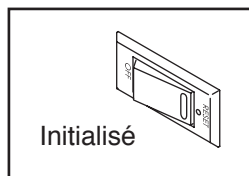
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 à la page 22. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course inclinable a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

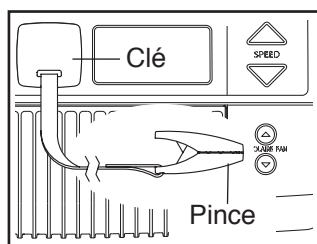
Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 13). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course inclinable situé près du cordon d'alimentation.

Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position d'initialisation [RESET].



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage de démonstration conçu pour être utilisé quand le tapis de course inclinable est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, l'écran affiche une présentation de démonstration quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position d'initialisation avant d'enfoncer la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 5 page 22.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course inclinable. Trouvez la pince reliée à la clé et attachez-la solidement à la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console.

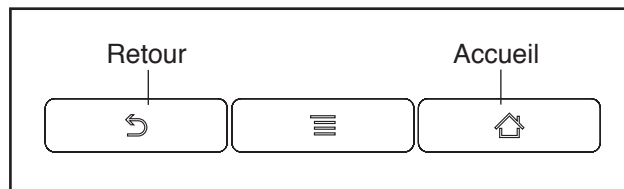


Remarque : la console peut prendre une minute pour être prête à l'emploi. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de l'appareil.

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez glisser ou taper légèrement le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images de l'écran, comme les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 page 17). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments affichés sur l'écran.
- L'écran ne réagit pas aux variations de pression. Il est inutile d'appuyer fortement sur l'écran.
- Pour taper des informations dans une boîte textuelle, touchez la boîte textuelle pour visualiser un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, appuyez sur la touche ?123. Pour visualiser plus de caractères, appuyez sur la touche Alt. Appuyez de nouveau sur la touche Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules d'affilée, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche vers le haut. Pour revenir au clavier en minuscule, appuyez sur la touche avec la flèche une troisième fois. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche pointant vers l'arrière et un X.
- Utilisez les touches de la console illustrées ci-dessous pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche de retour pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur la touche accueil pour revenir au menu principal. Remarque : la touche centrale ne fonctionne pas.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course inclinable pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit Live et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil (Wi-Fi). Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 24 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Vérifiez la disponibilité des mises à jour du logiciel.

Référez-vous tout d'abord à l'étape 1 page 22 et l'étape 2 page 23 pour sélectionner le mode d'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 23 pour vérifier la disponibilité des mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 24 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course inclinable.

4. Créez un compte iFit Live.

Remarque : il est possible que le site Internet www.iFit.com ne s'affiche pas dans votre langue.

Touchez le bouton du globe en bas à gauche de l'écran puis touchez le bouton iFit Live.

Remarque : pour plus d'informations sur la navigation dans le navigateur, référez-vous à la page 25. Le navigateur affiche la page d'accueil de iFit.com. Appuyez sur la touche Enregistrement [REGISTER] en haut à droite de l'écran.

Le navigateur affiche la page d'enregistrement de iFit.com. Touchez la boîte textuelle pour afficher le clavier. Glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas de l'écran pour visualiser le haut ou le bas de la page.

Ensuite, entrez un nom d'utilisateur, un mot de passe et votre adresse de courrier électronique. Entrez le code d'activation indiqué sur le dépliant iFit Live accompagnant le tapis de course inclinable. Touchez le menu du Point de Vente [PLACE OF PURCHASE] pour une liste des options ; ensuite, touchez le lieu où vous avez acheté votre appareil. Touchez les mots *MEDICAL DISCLAIMER* (Décharge Médicale), lisez le texte de décharge de responsabilité médicale, appuyez sur la touche J'accepte, puis cochez la case de décharge de responsabilité médicale. Ensuite, appuyez sur la touche de Confirmation du Code d'Activation [CONFIRM ACTIVATION CODE].

Entrez les informations personnelles requises. Quand vous avez entré toutes les informations, appuyez sur la touche Terminer [FINISH]. Ensuite, appuyez sur la touche accueil sur la console pour sortir du navigateur.

La console est maintenant prête à être utilisée pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les divers entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 17. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, allez à la page 19. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif**, allez à la page 20. **Pour utiliser un entraînement iFit Live**, allez à la page 21.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, allez à la page 22. **Pour utiliser le mode d'entretien**, allez à la page 23. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, allez à la page 24. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 25. **Pour utiliser le navigateur Internet**, allez à la page 25.

IMPORTANT : si un film en plastique recouvre la console, retirez-le. Pour ne pas endommager la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course inclinable. Lors de la première utilisation du tapis de course inclinable, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 28).

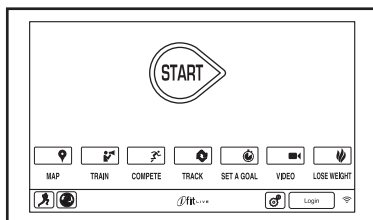
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15. **Remarque : la console peut prendre une minute pour être prête à l'emploi.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez l'appareil, le menu principal apparaît une fois que la console est opérationnelle.



Appuyez sur le bouton accueil dans le coin inférieur gauche de l'écran pour revenir au menu principal à tout moment.

3. Mettez la courroie mobile en marche, puis réglez la vitesse.

Appuyez sur la touche Marche [START] sur l'écran ou sur la touche Marche de la console pour mettre la courroie mobile en marche. Vous pouvez aussi appuyer sur la touche Manuel [MANUAL] de la console, puis appuyez sur la touche Continuer [RESUME] sur l'écran. La courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse [SPEED]. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h.

Si vous appuyez sur l'une des touches numérotées [KM/H], la courroie mobile changera graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course inclinable comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course inclinable, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [ELEVATION] ou sur l'une des touches numérotées de l'Inclinaison/déclinaison [% GRADE]. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'inclinaison change

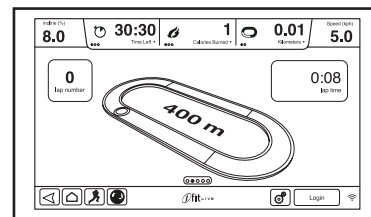
graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Remarque : la première fois que vous changez l'inclinaison du tapis de course inclinable, vous devez d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 23).

5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine les informations

de votre entraînement qui sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, tapez ou déplacez l'écran (voir page 16). Il est également possible de visualiser d'autres informations en touchant aux boîtes rouges sur l'écran.



Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course inclinable, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le niveau d'inclinaison [INCLINE (%)] du tapis de course inclinable
- Le temps écoulé [TIME ELAPSED]
- Le temps restant [TIME LEFT] (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé d'un mode de temps restant.)
- La quantité approximative de calories [CALORIES BURNED] que vous avez brûlées
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure [CALORIES PER HOUR]
- La distance [KILOMETERS] que vous avez parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale [VERTICAL METERS]
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m (1/4 de mile)
- Votre cadence [PACE] en minutes par kilomètre
- Votre nombre actuel de tours [LAP NO.]
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

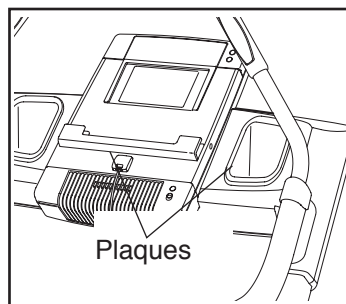
Les affichages en haut de l'écran peuvent indiquer deux types d'informations. Touchez chaque écran jusqu'à ce que l'information désirée s'affiche.

Si vous le désirez, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume de la console.

Pour interrompre l'entraînement, touchez l'une des touches du menu ou appuyez sur la touche Arrêt de la console. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Continuer ou sur la touche Marche. Pour mettre fin à votre séance d'entraînement, appuyez sur la touche Fin de l'Entraînement [END WORKOUT].

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, enlevez les feuilles de plastique sur les plaques métalliques de la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez la barre du détecteur avec la paume de vos mains sur les plaques métalliques pendant environ dix secondes. **Évitez de bouger les mains.** Dès que votre rythme cardiaque est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques pendant 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur comporte plusieurs réglages de vitesse ainsi qu'un mode automatique. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente et diminue automatiquement suivant l'augmentation et la diminution de la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur la touche d'augmentation de Ventilateur [COOLAIRE FAN] pour augmenter la vitesse du ventilateur. Remarque : si vous appuyez une fois sur la touche d'augmentation alors que le ventilateur est réglé sur son réglage de vitesse maximale, le mode automatique du ventilateur sera alors sélectionné. Appuyez plusieurs fois sur la touche de diminution de Ventilateur pour réduire la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.

8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Montez sur la plate-forme de marche, puis appuyez sur le bouton accueil ou sur le bouton retour de l'écran ou appuyez sur la touche Arrêt de la console. Un résumé de l'entraînement s'affichera à l'écran. Une fois que vous avez parcouru le résumé de l'entraînement, appuyez sur le bouton Terminer [FINISH] pour revenir au menu principal. Vous pouvez également choisir de sauvegarder ou de publier vos résultats à l'aide d'une des options à l'écran. Puis, enlevez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course inclinable, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course inclinable peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur la touche Calories [CALORIE], la touche d'Intensité [INTENSITY], la touche Vitesse [SPEED] ou la touche Inclinaison [INCLINE] sur la console. Remarque : vous pouvez également appuyer sur l'icône Coureur à l'écran pour sélectionner le menu Entraînements.

Ensuite, sélectionnez l'entraînement de votre choix. L'écran affichera le nom, la durée [ESTIMATED TIME] et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories [ESTIMATED CALORIES] que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un graphique des niveaux d'inclinaison pendant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Commencer l'Entraînement [START WORKOUT] pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou la même inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représente votre progression. Pour voir le graphique, tournez ou glissez la page de l'écran. Les lignes verticales colorées représentent le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course inclinable se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt, et un résumé de votre entraînement s'affichera sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de votre entraînement, appuyez sur la touche Terminer [FINISH] pour revenir au menu principal. Vous pourrez aussi peut-être sauvegarder ou publier vos résultats à l'aide d'une des options sur l'écran.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible durant l'entraînement, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison [ELEVATION] ; **toutefois, à la fin du segment en cours, le tapis de course inclinable se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison du segment suivant.**

Pour suspendre l'entraînement, appuyez sur la touche de retour ou la touche Accueil en bas à gauche de l'écran, ou appuyez sur la touche Arrêt [STOP] sur la console. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Continuer [RESUME] ou appuyez sur la touche Marche [START] de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur la touche Terminer l'Entraînement [END WORKOUT].

Remarque : l'objectif en termes de calories est une estimation du nombre de calories que vous pouvez brûler durant l'entraînement. La quantité réelle de calories brûlées dépendra de votre métabolisme. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course inclinable durant l'entraînement, vous modifierez le nombre de calories brûlées.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 17. L'écran peut aussi afficher un graphique de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15.

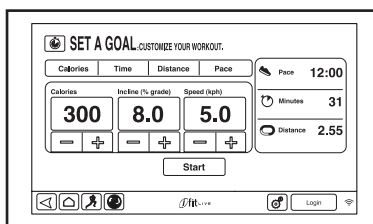
2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 17.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif, appuyez sur la touche Définir un Objectif [SET A GOAL] sur l'écran.

Pour définir un objectif en termes de durée, de distance, de calories ou de cadence, appuyez sur la touche



Temps [TIME], Distance [DISTANCE], Calories [CALORIES] ou Cadence [PACE]. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner une durée, une distance, des calories ou une cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez pendant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir les pages 17 et 18).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif que vous avez défini. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet, et un résumé de votre entraînement apparaîtra sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de votre entraînement, appuyez sur la touche Terminer [FINISH] pour revenir au menu principal. Vous pourrez aussi peut-être sauvegarder ou publier vos résultats à l'aide d'une des options sur l'écran.

Remarque : l'objectif en termes de calories est une estimation du nombre de calories que vous pourrez brûler durant l'entraînement. La quantité réelle de calories brûlées dépendra de votre métabolisme.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT LIVE

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit Live, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 24). Un compte iFit.com est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 17.

3. Connectez-vous à votre compte iFit Live.

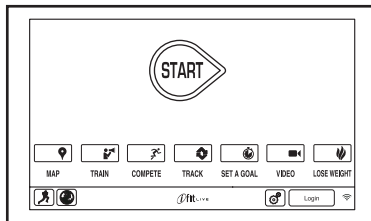
Si vous ne l'avez pas déjà fait, appuyez sur la touche Connexion [LOGIN] pour vous connecter à votre compte iFit Live. L'écran vous demandera alors d'entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. Entrez-les et appuyez sur la touche Connexion. Appuyez sur la touche Annuler [CANCEL] pour sortir de l'écran de connexion.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live de démonstration, ou pour télécharger un entraînement dans

votre liste d'attente, appuyez sur la touche Carte [MAP], Entraînement [TRAIN], Vidéo [VIDEO] ou Perte de Poids [LOSE WEIGHT] pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pourrez peut-être accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous ne vous connectez pas à un compte iFit Live.

Pour courir dans une course que vous avez déjà planifiée, appuyez sur la touche Entrer en Compétition [COMPETE]. Pour voir l'Histoire de vos Entraînements [WORKOUT HISTORY], appuyez sur la touche Historique [TRACK]. Pour utiliser un entraînement avec un objectif, appuyez sur la touche Définir un Objectif [SET A GOAL] (voir page 20). Remarque : vous pouvez également appuyer sur l'une des touches iFit Live de la console.



Pour changer d'utilisateur sur le même compte, appuyez sur la touche de l'utilisateur situé en bas à droite de l'écran.

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, allez sur le site Internet www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit Live est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 19.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera pas à pas.

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 pages 17 et 18. L'écran peut aussi afficher une carte de la route sur laquelle vous marchez ou courez.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche la vitesse de chaque coureur et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard qu'ils ont par rapport à vous.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

9. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 18.

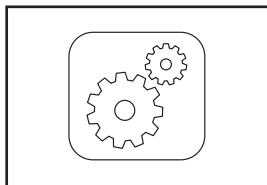
Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, allez sur le site Internet www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

La console comporte un mode des paramètres de l'appareil qui permet de sélectionner une langue et une unité de mesure, d'activer ou de désactiver l'affichage du mode démo, et d'activer ou de désactiver la clé.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 page 17). Ensuite, appuyez sur la touche avec des engrenages à côté du coin inférieur droit de l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres.



2. Sélectionnez le mode des paramètres de l'appareil.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Paramètres de l'Appareil [EQUIPMENT SETTINGS].

3. Sélectionner une langue.

Pour sélectionner une langue, appuyez sur la touche Langue [LANGUAGE] et sélectionnez la langue désirée. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette fonction n'est peut-être pas disponible sur votre appareil.

4. Sélectionnez une unité de mesure.

Appuyez sur la touche US/Métrique [US/METRIC] pour visualiser l'unité de mesure sélectionnée. Si nécessaire, changez l'unité de mesure. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

5. Activer ou désactiver le mode d'affichage démo.

La console comporte un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course inclinable est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position

d'initialisation [RESET], et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque la clé est retirée, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, appuyez sur la touche Mode Démo [DEMO MODE]. Ensuite, appuyez sur la case *ON* (Allumé) ou la case *OFF* (Éteint). Appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

6. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : cette fonction n'est peut-être pas disponible sur votre tapis de course inclinable.

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis de course inclinable puisse fonctionner sans la clé, si vous le désirez. Appuyez sur la touche Clé de Sécurité [SAFETY KEY]. Pour désactiver la clé, touchez la case Désactiver [DISABLE].

ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché sur l'écran avant de désactiver la clé.

Pour activer de nouveau la clé, appuyez sur la case Activer [ENABLE].

7. Activez ou désactivez un code d'accès.

La console est équipée d'une sécurité enfant conçue pour empêcher une utilisation non autorisée du tapis de course inclinable.

Appuyez sur la touche Code d'Accès [PASSCODE]. Pour activer un code d'accès, appuyez sur la touche Activer. Ensuite, entrez un code d'accès de 4 chiffres de votre choix. Appuyez sur la touche Enregistrer [SAVE] pour utiliser ce code. Appuyez sur Annuler [CANCEL] pour revenir au mode des paramètres de l'appareil et ne pas utiliser de code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, appuyez sur la case Désactiver.

Remarque : si un code d'accès est activé, la console demandera régulièrement d'entrer le code. La console restera verrouillée jusqu'à ce que le code d'accès correct est entré. **IMPORTANT : si vous oubliez le code d'accès, entrez le code d'accès suivant pour débloquer la console : 1985.**

8. Quittez le mode des paramètres de l'appareil.

Pour sortir du mode des paramètres de l'appareil, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

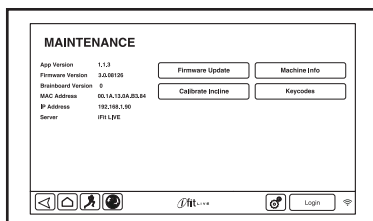
La console est équipée d'un mode d'entretien qui vous permet de mettre à jour le logiciel de la console, de calibrer l'inclinaison du tapis de course inclinable, de calibrer l'écran, de consulter des informations techniques et de voir le code d'une touche.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 22.

2. Sélectionnez le mode d'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Entretien [MAINTENANCE] pour entrer dans le mode d'entretien.



L'écran principal du mode d'entretien affiche des informations sur le modèle et la version du tapis de course inclinable.

3. Mettez à jour le logiciel de la console.

Pour de meilleurs résultats, téléchargez régulièrement les mises à jour du logiciel.

Appuyez sur la touche Mise à Jour du Logiciel [FIRMWARE UPDATE] pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager le tapis de course inclinable, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé durant la mise à jour du logiciel.

Remarque : si vous ne pouvez pas mettre à jour le logiciel de la console sur votre réseau sans fil, la mise à jour peut s'effectuer par clé USB. Accédez au site Internet www.iFit.com sur un ordinateur et téléchargez la mise à jour du logiciel la plus récente sur une clé USB. Retirez avec précaution la clé USB de votre ordinateur et introduisez-la dans le port USB sur le côté de la console. Si la console est dans l'application iFit Live, la mise à jour devrait débuter automatiquement.

L'écran affiche la progression de la mise à jour. La mise à jour terminée, le tapis de course inclinable s'éteint puis se rallume. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position éteint [OFF]. Attendez quelques secondes, puis mettez l'interrupteur sur la position d'initialisation [RESET]. Remarque : la console peut prendre quelques minutes pour être opérationnelle.

4. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course inclinable.

Appuyez sur la touche Calibrer l'Inclinaison [CALIBRATE INCLINE]. Ensuite, appuyez sur la touche Commencer [BEGIN] pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course inclinable s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximal et s'abaissera jusqu'au niveau d'inclinaison minimal, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra un calibrage du système d'inclinaison. Appuyez sur la touche Annuler [CANCEL] pour retourner au mode d'entretien. Quand le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur la touche Terminer [FINISH].

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course inclinable lors du calibrage du système d'inclinaison. Lors d'une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour arrêter le calibrage de l'inclinaison.

5. Visualisez des données sur l'appareil.

Appuyez sur la touche Info Appareil [MACHINE INFO] pour visualiser des données sur votre tapis de course inclinable. La visualisation des données terminée, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

6. Trouvez des codes d'accès.

Cette option est destinée aux techniciens de service pour définir si une touche fonctionne correctement.

7. Quittez le mode d'entretien.

Pour quitter le mode d'entretien, appuyez sur la touche de retour de la console.

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée d'un réseau sans fil qui vous permet d'établir une connexion avec un réseau sans fil.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 22.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche du Réseau Sans Fil [WIRELESS NETWORK] pour entrer dans le mode du réseau sans fil.

3. Activez la Wi-Fi.

Assurez-vous que la case Wi-Fi est cochée en vert. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur l'option Wi-Fi du menu et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil disponibles.

4. Établissez et gérez une connexion sans fil.

Quand la Wi-Fi est activée, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour s'afficher. Assurez-vous que la case de l'option du menu de Notification du Réseau est cochée en vert pour que la console puisse vous aviser qu'un réseau sans fil est disponible.

Remarque : vous devez utiliser votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11b/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau désiré. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître le mot de passe.

Une boîte d'information vous demandera si vous souhaitez établir une connexion avec le

réseau sans fil. Appuyez sur la touche Connexion [CONNECT] pour établir la connexion ou appuyez sur la touche Cancel [CANCEL] pour annuler et revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez la case d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaît sur l'écran. Pour visualiser le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Afficher le Mot de Passe [SHOW PASSWORD].

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 15.

Quand la console est connectée au réseau sans fil, l'option du menu Wi-Fi en haut de l'écran affiche le mot *CONNECTED* (connecté). Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur la console pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour vous déconnecter d'un réseau sans fil, sélectionnez le réseau sans fil et appuyez sur la touche Oublier [FORGET].

Si vous avez des problèmes à établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles aux majuscules et minuscules.

Remarque : le mode iFit Live prend en charge le cryptage non sécurisé et sécurisé (WEP, WPA, et WPA2). Une connexion haut débit est recommandée ; la performance dépend de la vitesse de connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

5. Sortez du mode du réseau sans fil.

Pour sortir du mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour sur la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur portable à la console.

Trouvez le câble audio. Branchez une des extrémités du câble dans la prise audio sur le côté de la console. Ensuite, branchez l'autre extrémité dans la prise de votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur portable. **Assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur portable. Ensuite, réglez le volume de votre lecteur portable ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de volume de la console.

Si vous utilisez un lecteur de CD et que le CD saute, placez le lecteur sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que de le mettre sur la console.

Remarque : le port USB sur le côté de la console n'est destiné qu'aux mises à jour du logiciel.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour lancer le navigateur, appuyez sur la touche du globe en haut à gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour revenir à la page Internet précédente, appuyez sur la touche de retour sur la console ou sur la touche de Retour sur l'Écran [BROWSER BACK]. Pour quitter le navigateur, appuyez sur la touche d'accueil sur la console ou sur la touche de retour [RETURN] sur l'écran.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 15.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, glissez d'abord votre doigt sur l'écran vers le bas pour visualiser la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et appuyez sur la touche Aller [GO].

Remarque : quand vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionnent toujours, mais les touches des entraînements sont désactivées.

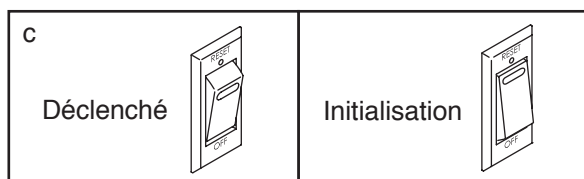
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes de tapis de course inclinable peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 13). Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course inclinable situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur d'alimentation, attendez cinq minutes, puis renfoncez l'interrupteur.



SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

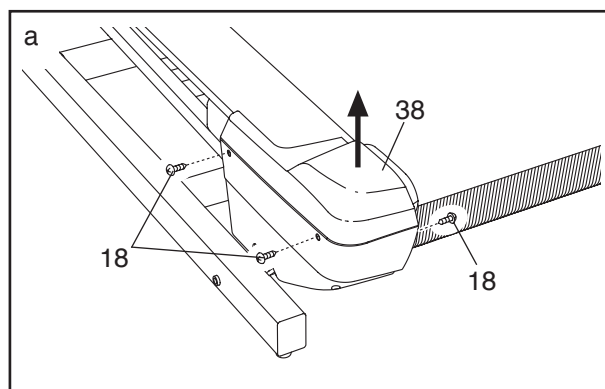
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renfoncez l'interrupteur.
- Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course inclinable ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

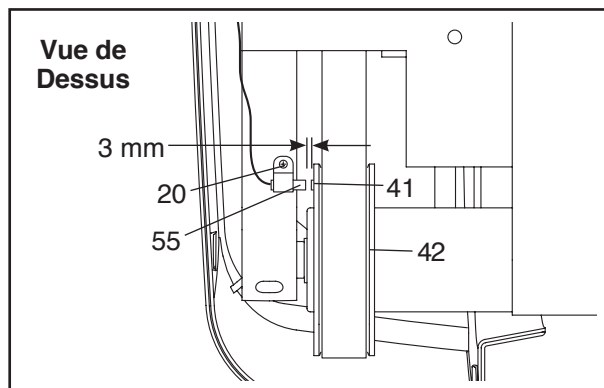
- La console comporte un mode d'affichage Démo que l'on utilise lorsque le tapis de course inclinable est exposé dans une boutique. Si l'écran demeure allumé lorsque vous enlevez la clé, alors le mode Démo doit être certainement activé. Pour désactiver le mode Démo, reportez-vous à l'étape 5 à la page 22.

SYMPTÔME : la console n'affiche pas la vitesse et la distance correctement

- Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Puis, enlevez les trois Vis du Couvercle #8 x 1/2" (18). Soulevez le Couvercle du Rouleau Gauche (38).



Localisez le Détecteur Magnétique (55) et l'Aimant (41) situés sur le côté gauche de la Poulie (42). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Détecteur Magnétique. **Assurez-vous que l'intervalle entre l'Aimant et le Détecteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez, mais sans l'enlever, la Vis de Serrage #8 x 3/4" (20). Bougez légèrement le Détecteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Remplacez le Couvercle du Rouleau Gauche (non illustré), puis faites fonctionner le tapis de course inclinable pendant quelques minutes pour trouver une lecture correcte de la vitesse.



SYMPTÔME : le changement d'inclinaison du tapis de course inclinable ne s'effectue pas correctement.

- a. Recalibrer le système d'inclinaison. Reportez-vous à l'étape 4 à la page 23.

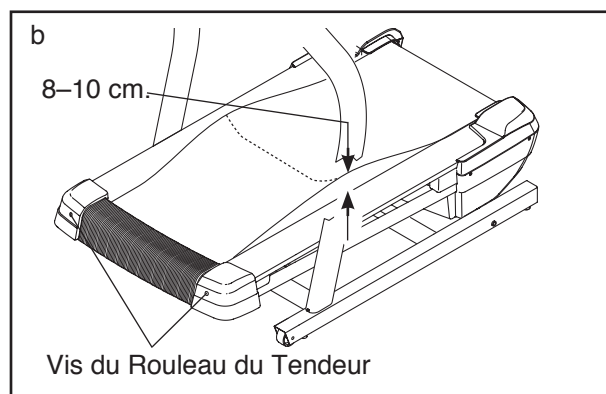
SYMPTÔME : le mode iFit Live ne fonctionne pas correctement

- a. Si le mode iFit Live ne fonctionne pas correctement, assurez-vous que le tapis de course inclinable dispose du microprogramme le plus récent disponible (voir l'étape 3 à la page 23).

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsque vous marchez dessus

- a. Si un cordon prolongateur est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² et long de 1,5 m maximum.

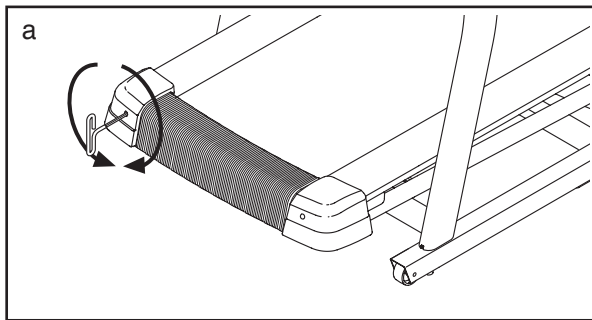
- b. Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis de course inclinable risque de diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Enlevez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les deux vis du rouleau du tendeur. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



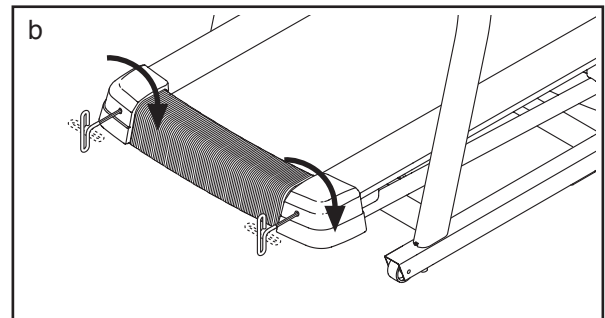
- c. Le tapis de course inclinable est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne jamais pulvériser de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche à moins d'y être invité par un réparateur agréé. Ces substances risquent de détériorer la courroie mobile et provoquer une usure excessive.** Si vous pensez que la courroie mobile nécessite plus de lubrifiant, reportez-vous la page de couverture du présent manuel.
- d. Si la courroie mobile continue à ralentir lorsque vous marchez dessus, reportez-vous à la page de couverture du présent manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile se désaxe ou glisse lorsque vous marchez dessus.

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, enlevez d'abord la clé puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau du tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez la vis dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Veillez à ne pas trop tendre la courroie mobile. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit recentrée.



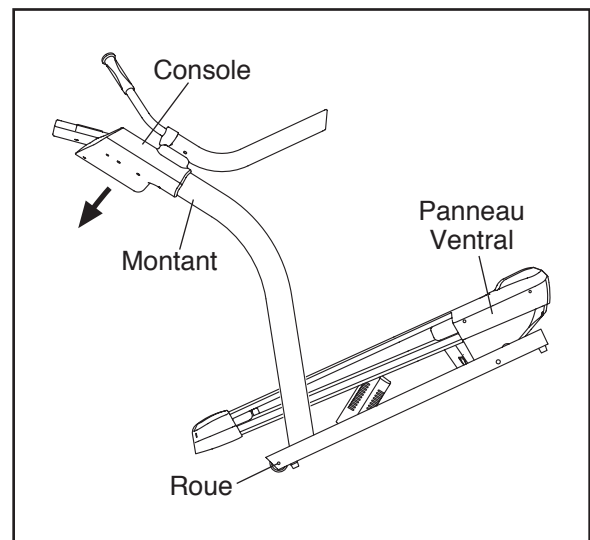
- b. **Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus**, enlevez d'abord la clé puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les deux vis du rouleau du tendeur. Si la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez doucement sur le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

Avant de déplacer le tapis de course inclinable, insérez la clé dans la console, placez l'inclinaison au niveau maximal, enlevez la clé puis débranchez le cordon d'alimentation.

A cause de la taille et du poids du tapis de course inclinable, son déplacement requiert deux à trois personnes. Tenez le montant fermement près de la console. Inclinez le tapis de course inclinable vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. **ATTENTION : pour réduire le risque d'endommager le tapis de course inclinable et pour éviter toute blessure, ne soulevez pas le tapis de course inclinable par le panneau ventral en plastique. Ne tirez pas sur la console.** Faites rouler doucement le tapis de course inclinable jusqu'à l'emplacement souhaité puis abaissez-le en position horizontale. **ATTENTION : pour réduire le risque de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis de course inclinable. Évitez de déplacer le tapis de course inclinable sur des surfaces irrégulières.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NETL24810.0 R0911A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	48	Vis #8 x 3/4"	50	1	Cordon d'Alimentation
2	4	Vis Auto-perçante #8 x 1"	51	1	Passe-Fil
3	2	Rondelle Plate 5/16"	52	1	Couvercle du Panneau Ventral
4	4	Vis 5/16" x 2 3/4"	53	1	Interrupteur d'Alimentation
5	4	Vis 3/8" x 3 1/2"	54	1	Panneau Ventral
6	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	55	1	Détecteur Magnétique
7	2	Écrou 3/8"	56	1	Pince du Détecteur Magnétique
8	10	Rondelle Étoilée 3/8"	57	1	Amortisseur Arrière Gauche
9	4	Rondelle Étoilée 5/16"	58	1	Cadre
10	4	Pied de la Base	59	1	Plaque du Panneau Ventral
11	4	Bague d'Espaceur du Pied de la Base	60	1	Amortisseur Avant Gauche
12	2	Roue	61	1	Panneau Ventral Avant
13	9	Vis #8 x 1/2"	62	1	Amortisseur Avant Droit
14	1	Clé Hexagonale	63	1	Couvercle Supérieur du Moteur d'Inclinaison
15	1	Clé Hexagonale 5/32"	64	1	Moteur d'Inclinaison
16	4	Vis #6 x 1"	65	1	Couvercle Inférieur du Moteur d'Inclinaison
17	8	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	66	1	Câble du Moteur d'Inclinaison
18	9	Vis du Couvercle #8 x 1/2"	67	5	Serre-Fils
19	1	Clé/Pince	68	1	Amortisseur Arrière Droit
20	1	Vis de Serrage #8 x 3/4"	69	1	Résistance
21	4	Vis du Guide de la Courroie #8	70	1	Plaque Électronique
22	2	Vis 1/4" x 1 1/2"	71	1	Contrôleur
23	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"	72	8	Attache de Fil 8"
24	2	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	73	2	Attache Flexible
25	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	74	2	Attache de Câble 8"
26	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	75	1	Moteur de Traction
27	1	Boulon 3/8" x 2 1/4"	76	2	Couvercle de la Rampe
28	2	Vis 3/8" x 4 1/2"	77	1	Montant Gauche
29	2	Vis du Moteur 1/4"	78	1	Fil du Montant
30	3	Rondelle Étoilée #8	79	1	Montant Droit
31	4	Rondelle Étoilée 1/4"	80	1	Base
32	4	Écrou de Blocage 3/8"	81	2	Passe-Fil Rond
33	4	Écrou 5/16"	82	2	Autocollant de Mise en Garde
34	4	Vis 3/8" x 5"	83	1	Autocollant d'Avertissement
35	15	Pince	84	2	Embout de la Base
36	2	Fixation en Plastique	85	1	Console
37	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison	86	1	Rampe Gauche
38	1	Couvercle du Rouleau Gauche	87	1	Couvercle de la Console
39	1	Couvercle du Rouleau Droit	88	1	Rampe Droite
40	1	Courroie du Moteur	89	1	Arrière de la Console
41	1	Aimant	90	1	Fil Gauche du Détecteur Cardiaque
42	1	Rouleau de Traction/Poulie	91	1	Fil Droit du Détecteur Cardiaque
43	2	Guide de la Courroie	92	4	Plaque du Détecteur Cardiaque
44	1	Plateforme de Marche	93	4	Logement de la Plaque du Détecteur Cardiaque
45	1	Autocollant Gauche de la Plateforme	94	2	Poignée du Détecteur Cardiaque
46	1	Autocollant Droit de la Plateforme	95	1	Câble Audio
47	1	Rouleau du Tendeur	96	1	Ventilateur de la Console
48	1	Courroie Mobile			
49	1	Capot Avant			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
97	1	Fil de Mise à la Terre	103	1	Barre Transversale de la Console
98	2	Embout de la Rampe	104	4	Vis #8 x 1 1/2"
99	1	Plateau à Accessoires Gauche	105	1	Filtre
100	1	Plateau à Accessoires Droit	106	1	Cordon d’Alimentation Royaume-Uni
101	1	Câble du Détecteur d’Inclinaison	107	8	Bague du Cadre
102	2	Bague d’Espacement en Caoutchouc	*	—	Manuel de l’Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu’une pièce n’est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NETL24810.0 R0911A

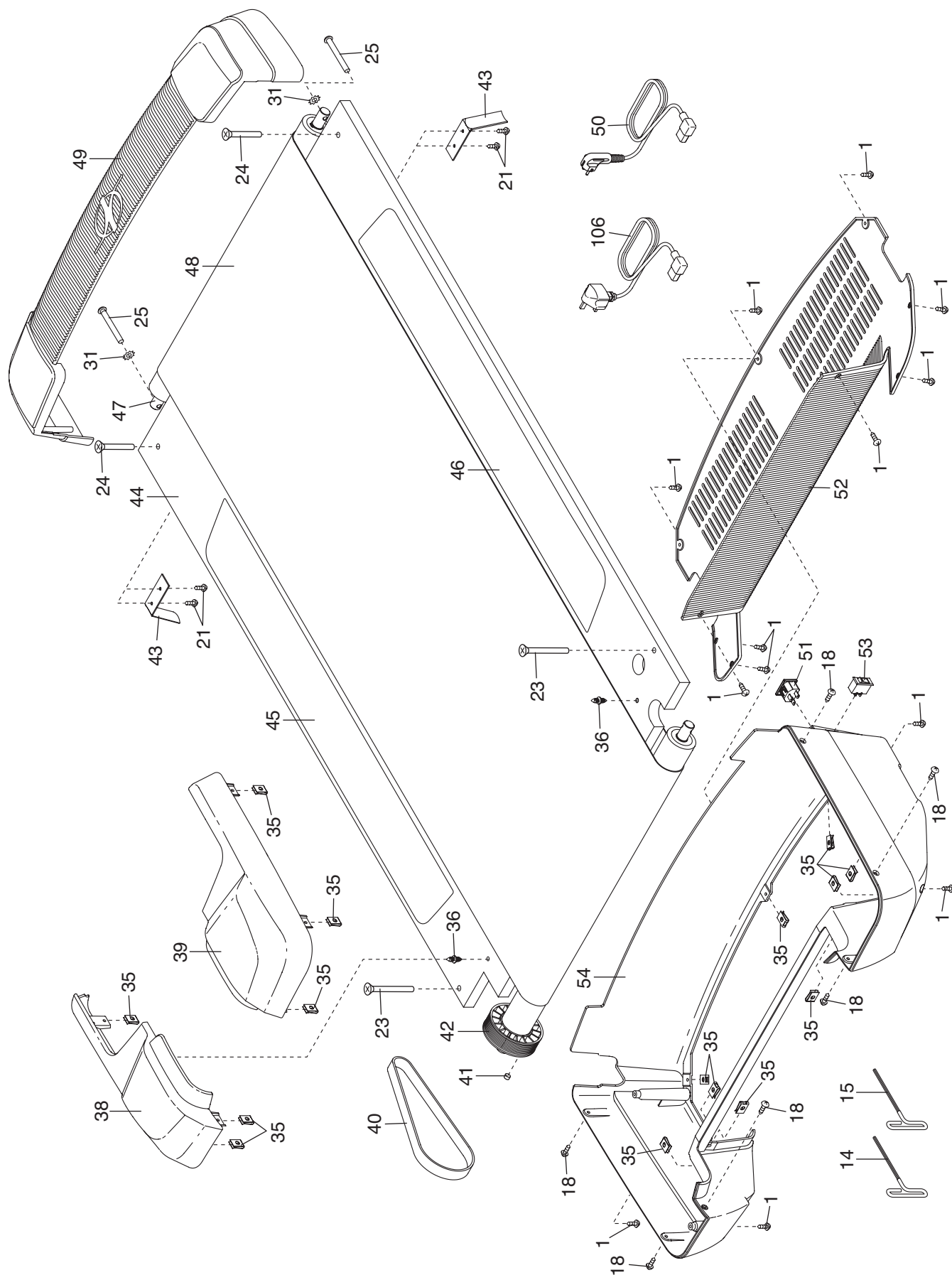


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL24810.0 R0911A

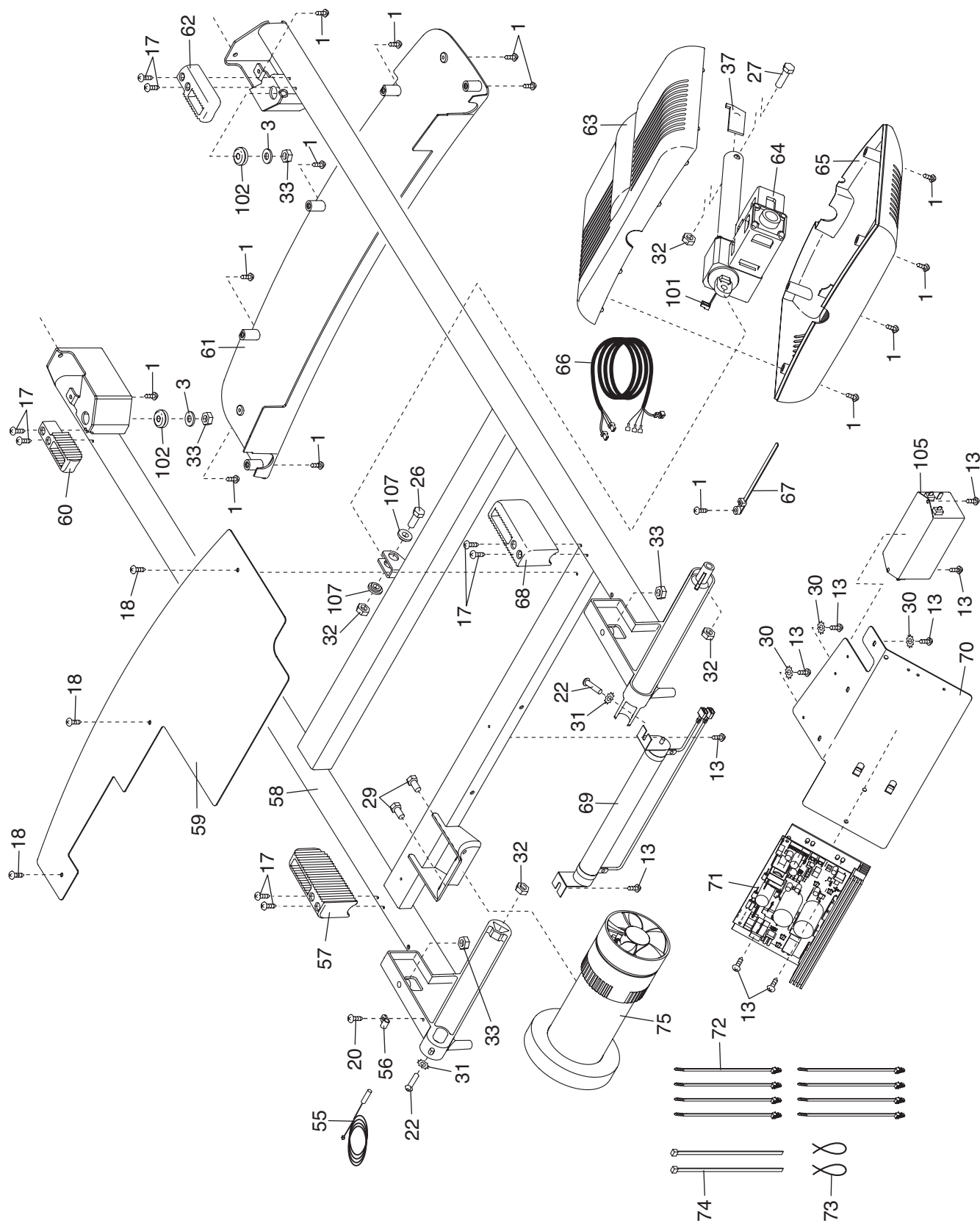
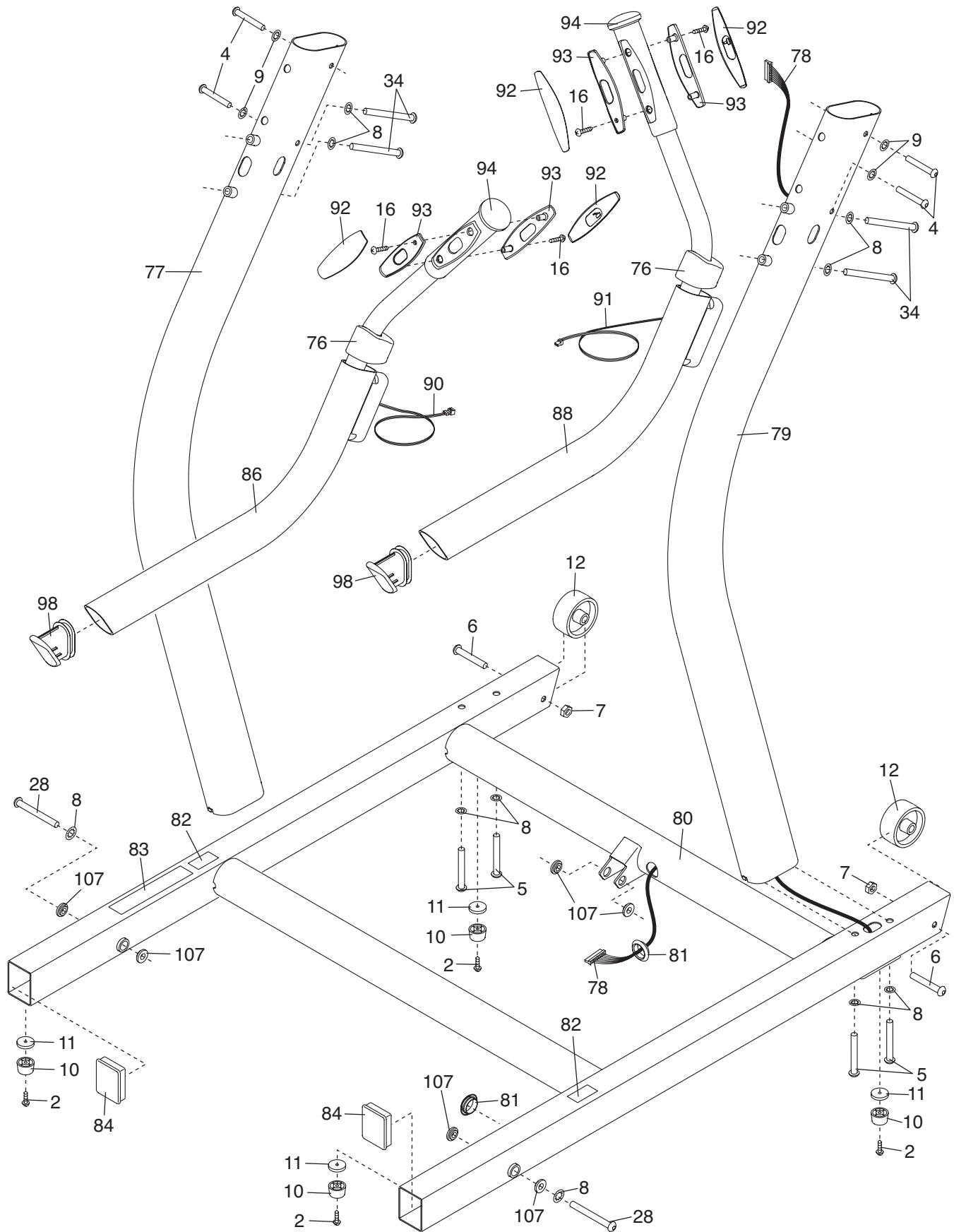
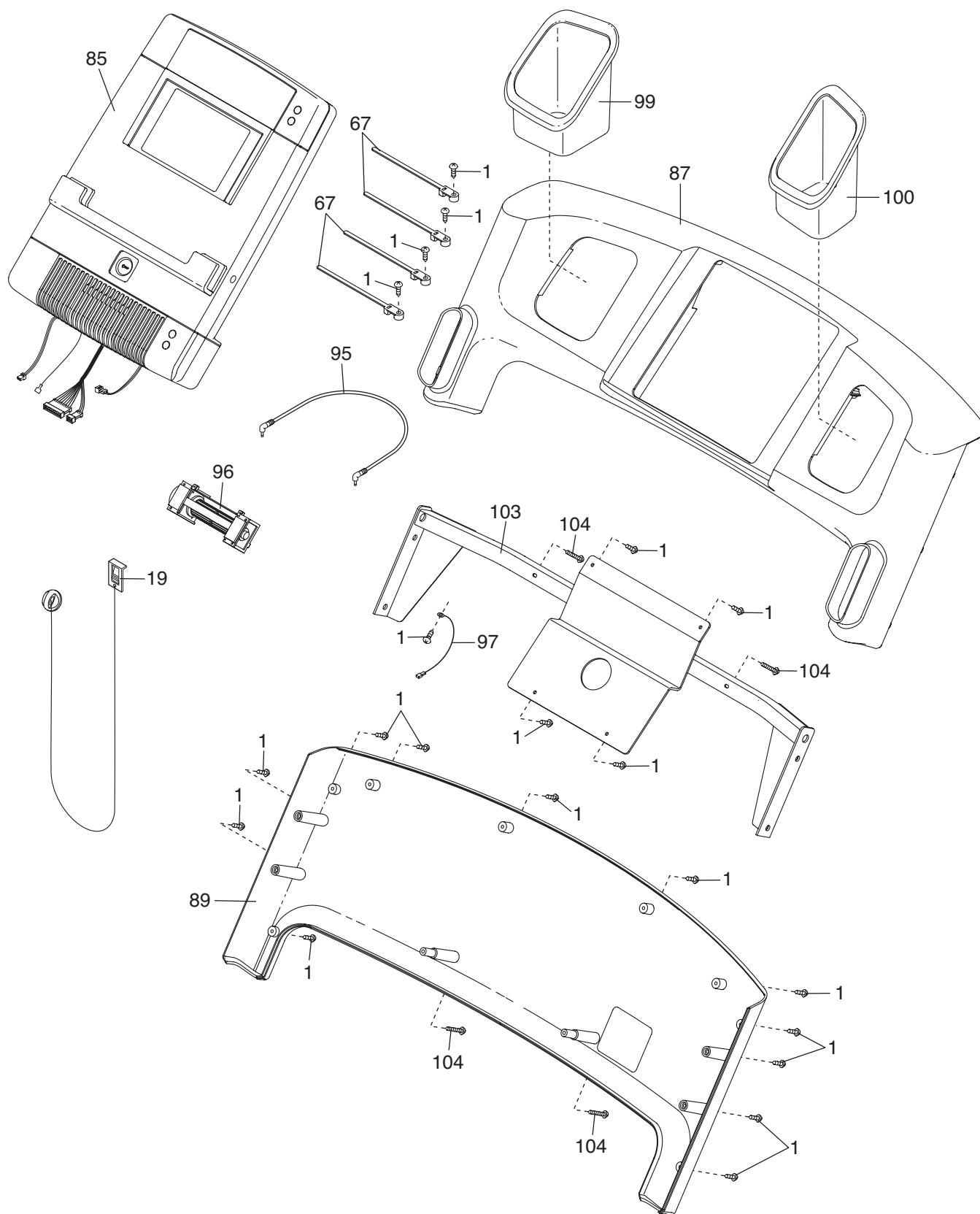


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL24810.0 R0911A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

